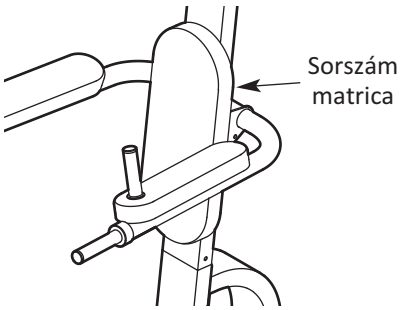
WEIDER® PT 800 PRO

Modellszám WEEVBE1495.1
Sorszám _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

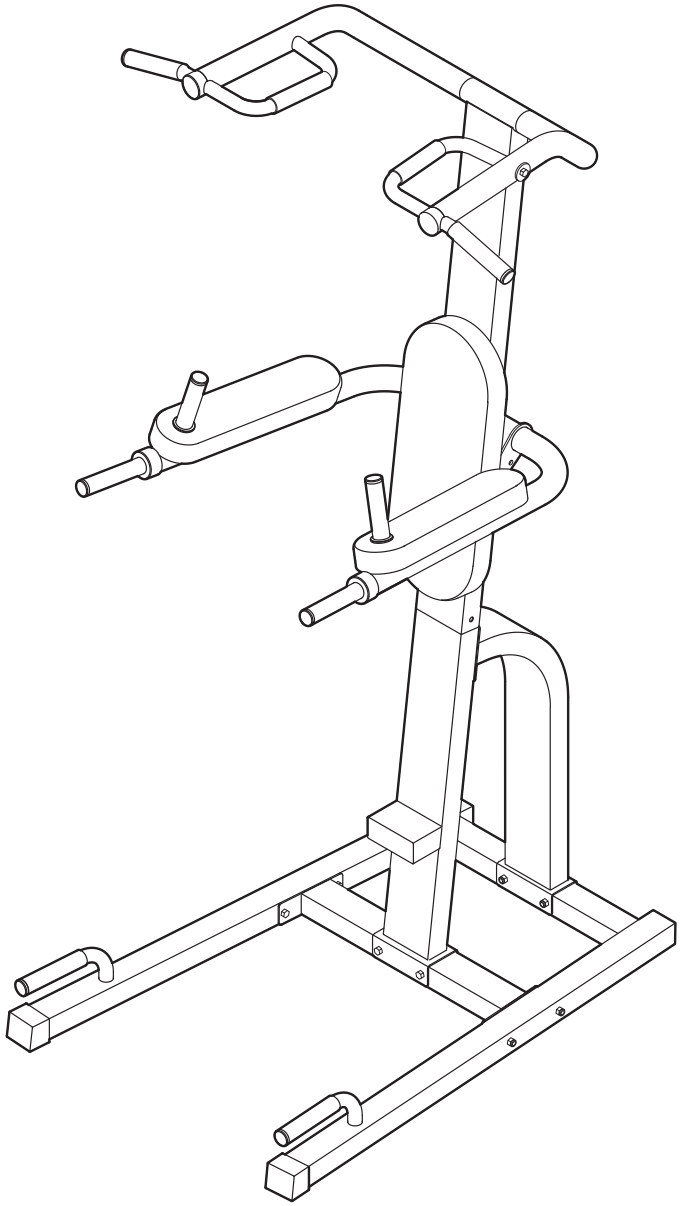
Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

Látogassa meg weboldalunkat a: www.iconsupport.eu

⚠ ÓVINTÉZKEDÉS

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



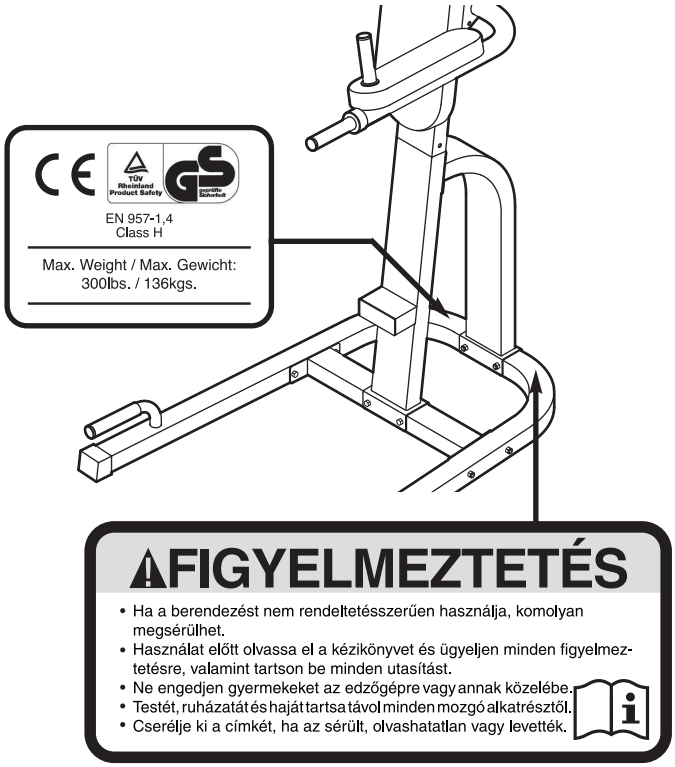
www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICAK ELHELYEZÉSE 2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK 3
MIELŐTT ELKEZDENÉ 4
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT 5
ÖSSZESZERELÉS 6
BEÁLLÍTÁSOK 11
EDZÉSI ÚTMUTATÓ 12
ALKATRÉSZJEGYZÉK 14
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ 15
POTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE . . . . . .Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICAK ELHELYEZÉSE

Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pót-matricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.** Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.


EN 957-1,4
Class H
Max. Weight / Max. Gewicht:
300lbs. / 136kgs.
FIGYELMEZTETÉS
• Ha a berendezést nem rendeltetésszerűen használja, komolyan megsérülhet.
• Használat előtt olvassa el a kézikönyvet és ügyeljen minden figyelmeztetésre, valamint tartson be minden utasítást.
• Ne engedjen gyermekeket az edzőgépre vagy annak közelébe.
• Testét, ruházatát és haját tartsa távol minden mozgó alkatrésztől.
• Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan vagy levették.

A WEIDER az ICON IP, Rt. bejegyzett védjegye

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ FIGYELMEZTETÉS: Súlyos sérülések elkerülése érdekében olvassa el az e kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást az erősítőgépre vonatkozóan, még annak használata előtt. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata folytán vagy okán keletkezett személyes sérülésekért vagy anyagi kárért.

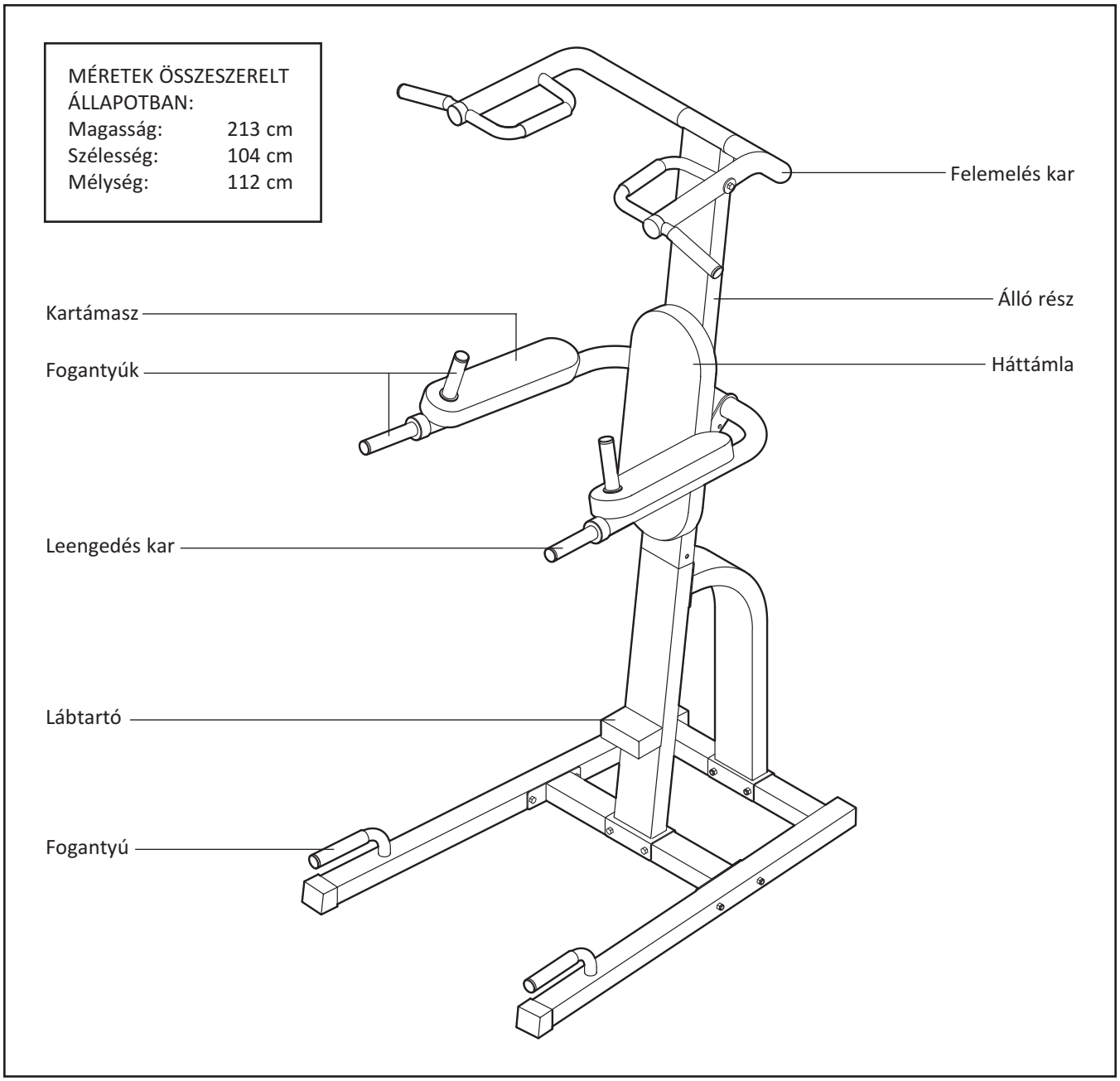
1. **Az erősítőgép használata előtt olvassa el a jelen kézikönyv összes utasítását és az erősítőgépre vonatkozó figyelmeztetéseket annak használata előtt. Az erősítőgépet csak a kézikönyvben leírt módon használja.**
2. **A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az erősítőgép használói minden óvintézkedésről tájékoztatást kapjanak.**
3. **Az erősítőgépet csak otthoni használatra szánták. Ne használja az erősítőgépet kereskedelmi, bérbeadási vagy intézményi elrendezésben.**
4. **Tartsa az erősítőgépet belső térben, nedvességtől és portól távol. Helyezze az erősítőgépet vízszintes felületre, egy kis szőnyeget helyezve alá a padló vagy szőnyeg védelmére. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely van-e az erősítőgép körül a megközelítéséhez és használatához.**
5. **12 éven aluli gyermeket és házi kedvencet soha ne engedjen a gép közelébe.**
6. **Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész mindig megfelelően rögzítve legyen, amikor az erősítőgépet használja. Bármilyen elhasználódott alkatrészt azonnal cseréljen ki.**
7. **Mindig viseljen sportcipőt a láb védelmére az erősítés közben.**
8. **Az erősítőgépet úgy tervezték, hogy egy maximum 136 kg súlyú használót bírjon el.**
9. **Az erősítőgépet nem súlyokkal történő használatra tervezték. Ne használjon súlyokat vagy az ellenállás más formáját az erősítőgéphez.**
10. **Ha az erősítés közben bármikor fájdalmat vagy szédülést érez, azonnal álljon le és kezdje el a lehűlési folyamatot.**

MIELÕTT EKEZDENÉ

Köszönjük, hogy megvásárolta a sokoldalú WEIDER® PRO PT 800 erősítőgépet. Az erősítőgépet arra tervezték, hogy segítsen Önnek a felső teste fő izomcsoportjai fejlesztésére. Akár az a célja, hogy tónusba hozza testét, drámai izomméretet és erőt építsen, vagy javítsa a kardiovaszkuláris rendszerét, az erősítőgép segíteni fogja az Ön által kívánt specifikus eredmények elérésében.

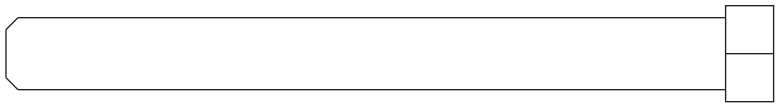
A súlypad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

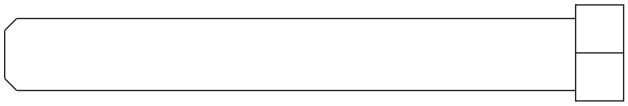
Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található ALKATRÉSZJEGYZEK szerepel. **Megjegyzés: Bizonyos kisebb alkatrészek esetleg eleve fel lettek szerelve. Ha valamelyik alkatrész nem található a szereléshez szükséges csavarok, anyák stb. készletében, ellenőrizze, vajon nem lett-e előre felszerelve.**



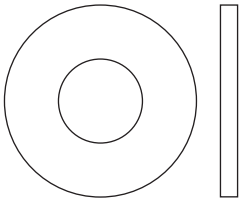
M10 x 95mm csavar (27)

M10 x 90mm csavar (19)

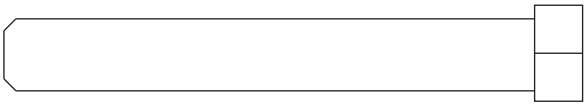
M6 Alátét (15)



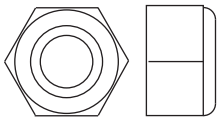
M10 x 75mm csavar (36)



M10 alátét (30)



M10 x 70mm csavar (31)



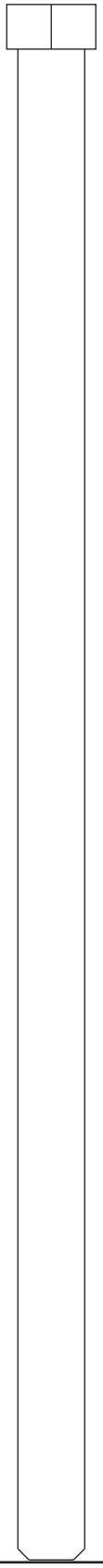
M10 Ellenanya (25)

M10 x 65mm csavar (29)

M6 x 65mm csavar (21)

M10 x 30mm csavar (20)

M4 x 16mm Önmetsző csavar (24)



M10 x 215mm csavar (22)

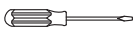
ÖSSZESZERELÉS

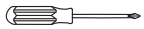
Az összeszerelés megkönnyítése céljából gondosan olvassa el a következő információt és utasításokat:

- Az összeszerelés két személyt igényel.
- A súlyánál és méreténél fogva az erősítőgépet ott kell felállítani, ahol használni fogják. Ügyeljen arra, hogy elegendő hely legyen az erősítőgép körül, amikor összeszerelik.
- Helyezze az összes alkatrészt egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagot, amíg az összeszerelést teljesen el nem végezte.
- A kis alkatrészek beazonosítására alkalmazza az 5. oldalon található Alkatrész-azonosító táblát.
- A következő szerszákok (nem tartozékok) lehetnek szükségesek az összeszereléshez:

Két állítható csavarkulcs

Egy gumikalapács

Egy normál csavarhúzó 

Egy csillag-csavarhúzó 

Az összeszerelés kényelmesebb lehet, ha dugókulcs készlete van, egy nyitott vagy zárt végű kulcs készlettel vagy racsnis kulcs készlettel rendelkezik.

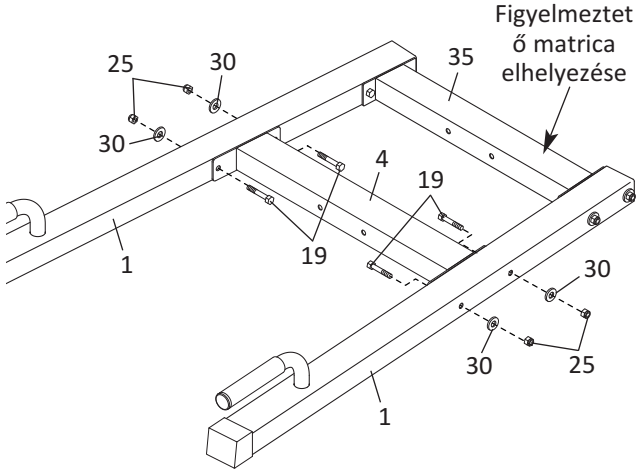
1. **Az összeszerelés elkezdése előtt ellenőrizze, hogy érti-e a fenti információt.**

Állítsa megfelelő helyzetbe a két Alap vázat (1), a Központi alapot (4), valamint a Hátsó alapot (35) az ábra szerint. **Ellenőrizze, hogy a Hátsó alapon lévő nagy figyelmeztető matrica a bemutatott helyzetben van-e.**

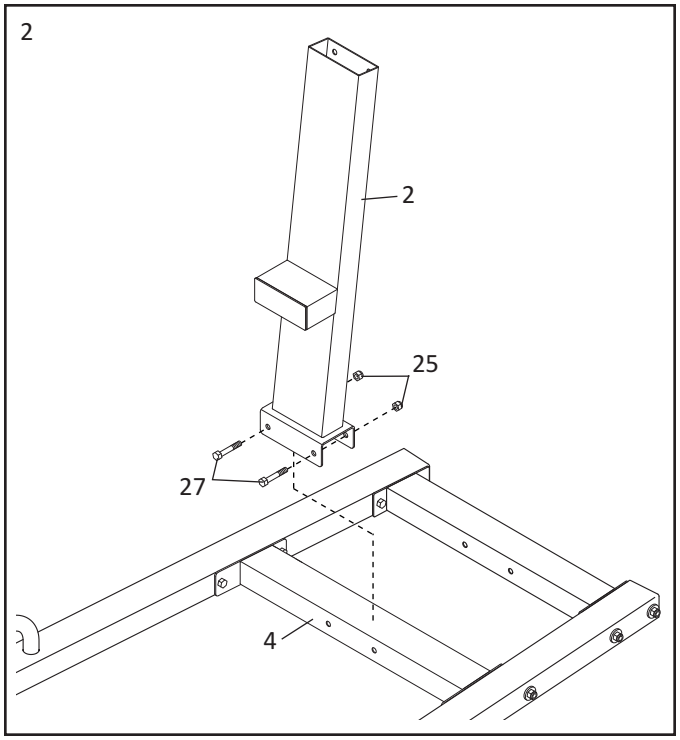
Rögzítse a Központi alapot (4) a két Alap kerethez (1) négy M10 x 90mm-es csavarral (19), négy alátéttel (30), és négy M10 ellenanyával (25). **Az ellenanyákat még ne húzza meg.**

Rögzítse a Hátsó alapot (35) a két Alap (1) kerethez ugyanilyen módon.

1



2. Rögzítse az Álló alapot (2) a Központi alaphoz (4) két M10 x 95mm-es csavarral (27), és két M10-es ellenanyával (25). **Az ellenanyákat még ne húzza meg.**

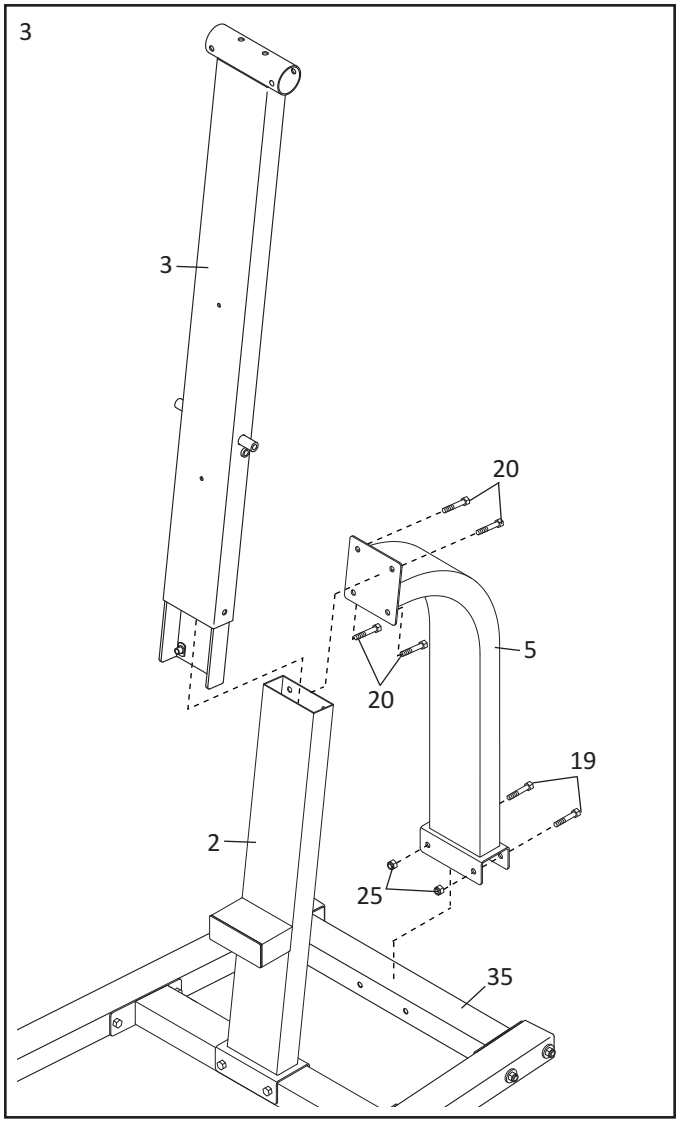


3. Rögzítse a Támaszt (5) a Hátsó alaphoz (35) két M10 x 90mm-es csavarral (19) és két M10-es ellenanyával (25). **Az ellenanyákat még ne húzza meg.**

   Illessze az Álló részt (3) az Álló alapba (2).

   Rögzítse az Álló részt (3) és a Támaszt (5) az Álló alaphoz (2) négy M10 x 30mm csavarral (20).

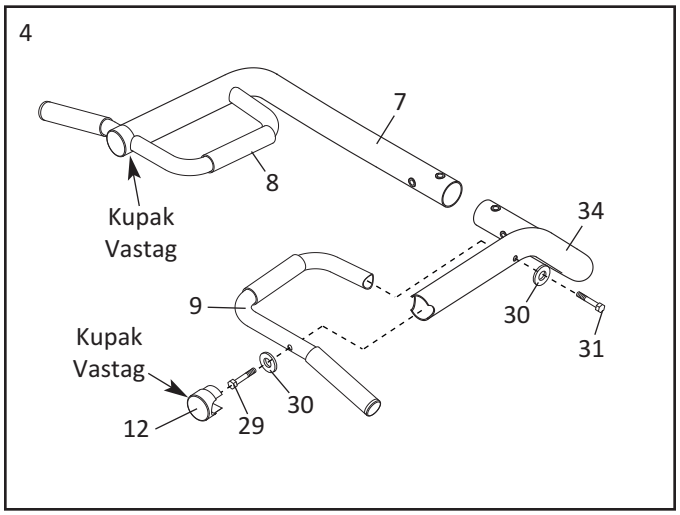
   Ld. 1–3. lépés. Húzza meg a két M10-es ellenanyát (25).



4. Rögzítse a Bal fogantyút (9) a Bal felhúzási karhoz (34) egy M10 x 65mm csavarral (29), egy M10 x 70mm csavarral (31) és két M10 alátéttel (30).

   Nyomjon be egy 50mm Kerek belső kupakot (12) a bal Felhúzás karba (34). **Ellenőrizze, hogy a kupak vastag vége az ábrán bemutatott oldalon van-e.**

   Rögzítse a Jobb fogantyút (8) a két Jobb Felhúzás karhoz (7) ugyanilyen módon.

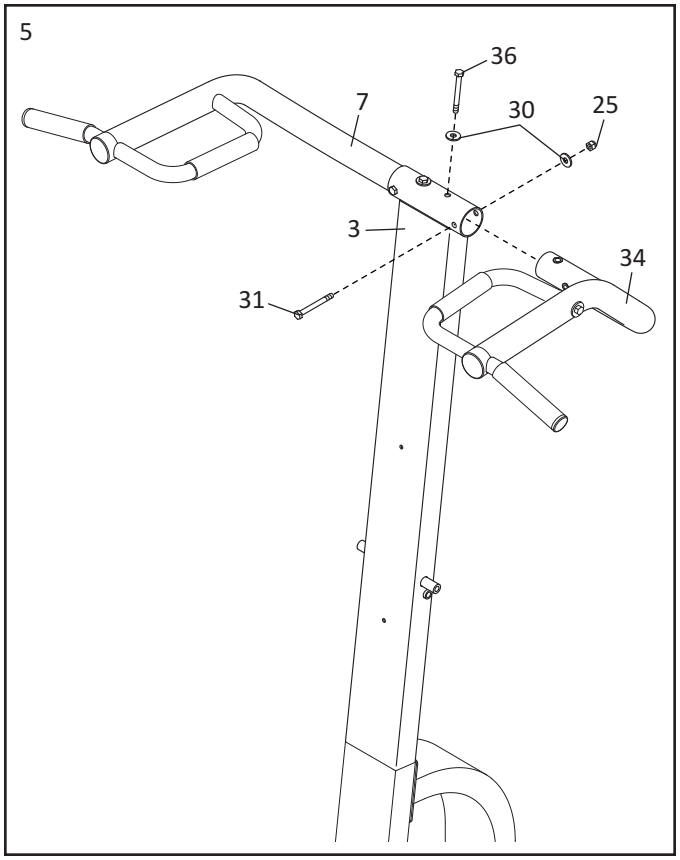


5. Illessze a Bal Felhúzás kart (34) az Álló részbe (3).

   Rögzítse a Bal Felhúzás kart (34) az Álló részhez (3) egy M10 x 75mm csavarral (36) és egy M10 alátéttel (30). **A csavart még ne húzza meg.**

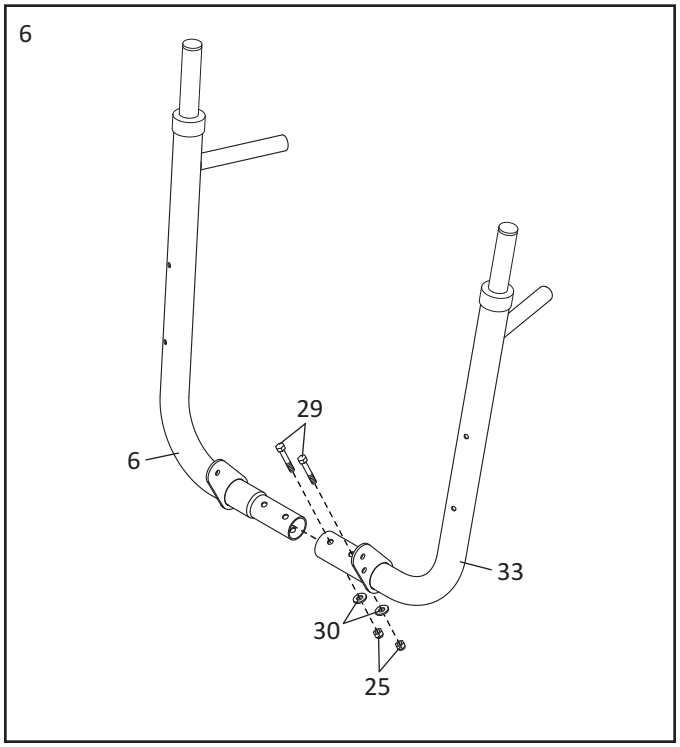
   Rögzítse a Bal Felhúzás kart (34) egy M10 x 70mm-es csavarral (31) és egy M10 alátéttel (30). **Ezután húzza meg az M10 x 75 mm-es csavart (36).**

   Rögzítse a Jobb Felhúzás fogantyút (7) az Álló részhez (3) ugyanilyen módon.



6. Állítsa megfelelő helyzetbe a Jobb és Bal Leengedés karokat (6, 33) az ábrán látható módon. Csúsztassa a Bal Leengedés kart a Jobb Leengedés karra.

   Rögzítse a Jobb és Bal Leengedés karokat (6, 33) két M10 x 65 mm-es (29) csavarral, két M10 alátéttel és két M10 Ellenanyával (25).

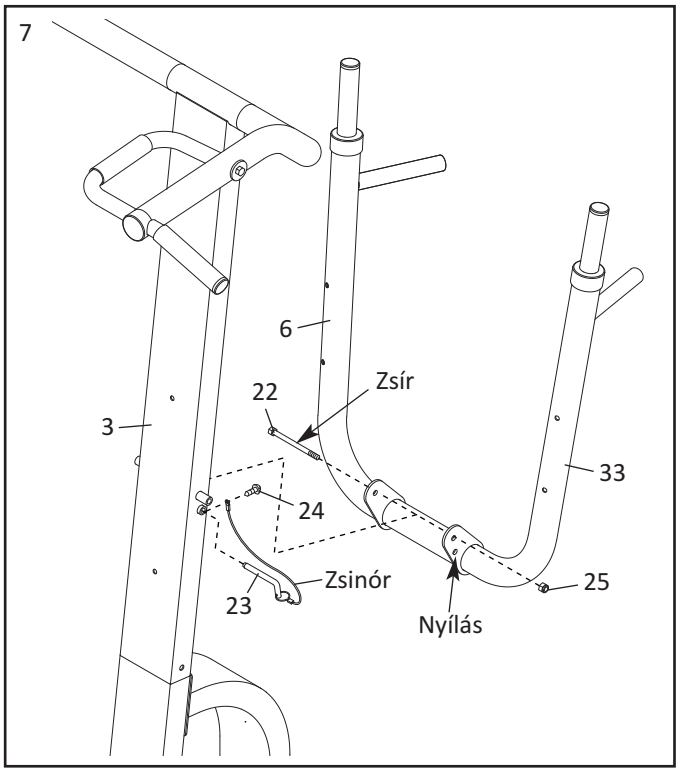


7. Tegyen egy kis mennyiséget a tartozékként mellékelt zsírból az M10 x 215mm csavarra (22).

   Rögzítse a Jobb és Bal Leengedés karokat (6, 33) az Álló részhez (3) egy M10 x 215mm csavarral (22) és egy M10 Ellenanyával (25). **Ne húzza túl az Ellenanyát; a Leengedő karoknak könnyedén kell elfordulniuk.**

   Rögzítse a Tüskén lévő zsinórt (23) az Álló részhez (3) egy M4 x 16mm Önmetsző csavarral (24).

   Illessze a Tüskét (23) a Bal Leengedés karban lévő nyílásba (33) valamint az Álló részbe (3).

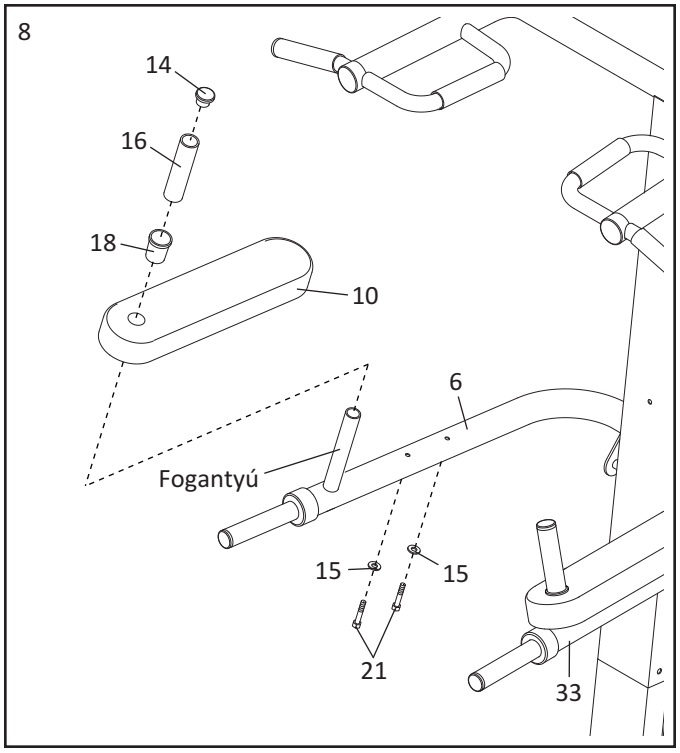


8. Rögzítsen egy Kar támaszt (10) a Jobb leengedés karhoz (6) két M6 x 65mm csavarral (21) és két M6 alátéttel (15).

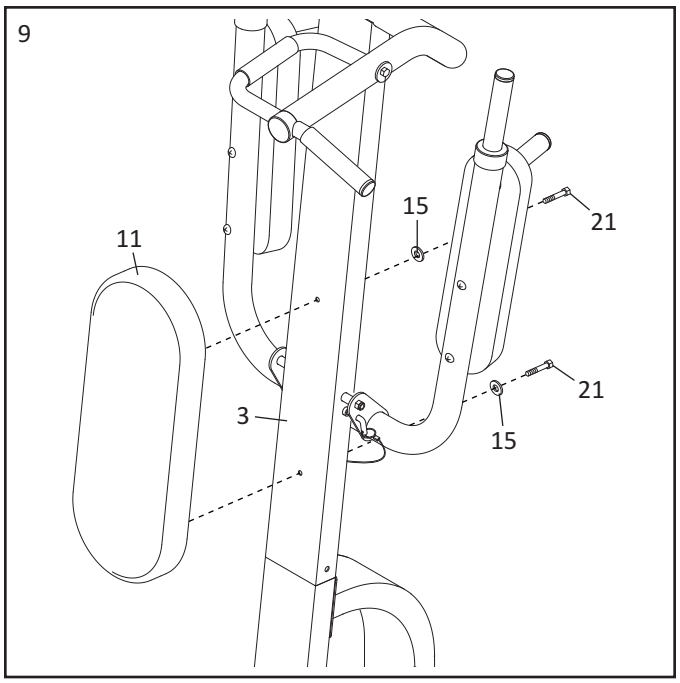
   Nedvesítsen meg szappanos vízzel egy Rövid habgumi markolatot (16) és a jelzett fogantyút a Jobb Leengedés karon (6).

   Szorítsa rá a Perselyt (18), a Rövid habgumi markolatot (16) és a 28mm-es Kerek belső kupakot (14) a Jobb leengedés kar fogantyújára (6).

   Ismételje meg e lépéseket a Bal leengedés karra (33) vonatkozóan.



9. Rögzítse a Háttámlát (11) az Álló részhez (3) két M6 x 65mm-es csavarral (21) és két M6 alátéttel (15).



10. **Az erősítőgép használata előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.**

BEÁLLÍTÁSOK

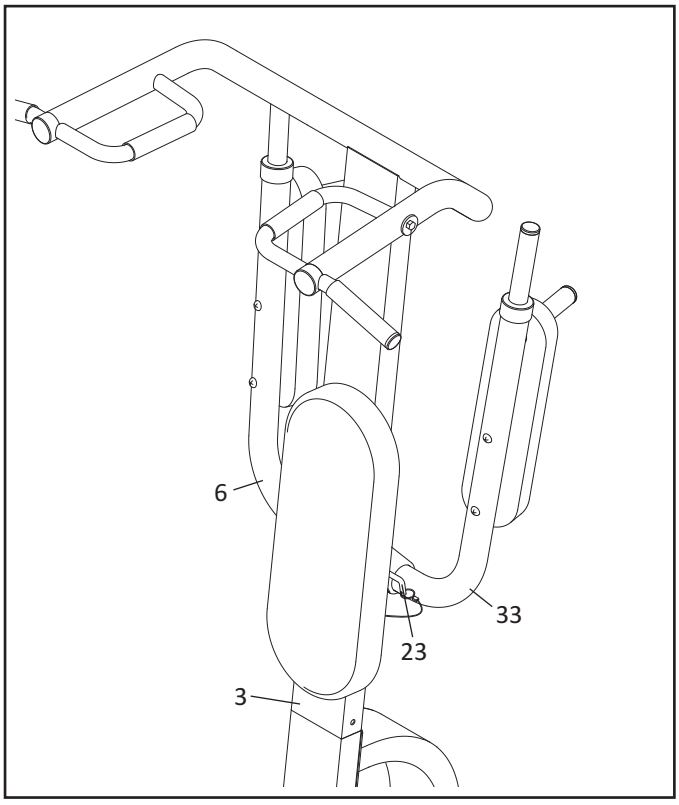
Ez a rész az erősítőgép beállításait magyarázza el. Nézze meg a 12. oldalon található „Erősítő gyakorlatok útmutatót” az erősítő gyakorlatok programjának legjobb hasznosítására vonatkozó információ céljából. Ugyancsak kövesse a mellékelt erősítő gyakorlat útmutatót, hogy minden gyakorlatot helyes módon végezzen.

Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész mindig megfelelően rögzítve legyen, amikor az erősítőgépet használja. Bármilyen elhasználódott alkatrészt azonnal cseréljen ki. Az erősítőgép nedves ruhával és enyhe, nem súroló hatású mosószerrel tisztítható. Oldószert ne alkalmazzon.

A LEENGEDŐ KAROK BEÁLLÍTÁSA

A Jobb és Bal Leengedés kar (6, 33) a fel és le pozícióba való állításához távolítsa el a tüskét (23). Mozdítsa a Jobb és Bal leengedés kart az új pozícióba és illessze vissza a Tüskét a Bal leengedés karba.

Figyelmeztetés: A Tüskének (23) a Bal Leengedés karba (33) és az Álló részbe kell lennie illesztve, amikor a Bal Leengedés kar a felső állásban van, ahogyan az ábrán látható. A Tüske az Álló rész mögött lesz, amikor a Bal Leengedés kar az alsó állásban van.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

AZ ERŐSÍTŐ EDZÉSEK NÉGY TÍPUSA

Megjegyzés: Egy “ismétlés” egy teljes gyakorlat-ciklus, mint pl. egy felülés. Egy „összeállítás” az ismétlések egy sorozatát, sorát jelenti.

Izomépítés—Dolgoztassa izmait a maximális kapacitásukat megközelítve és fokozatosan növelje a gyakorlatvégzés intenzitását. Állítsa be az egyéni gyakorlat intenzitási szintjét a következőképpen:
- Változtassa az alkalmazott ellenállás nagyságát.
- Változtassa a kivitelezett ismétlések vagy összeállítások számát.

Alkalmazza saját megítélését annak megállapítására, hogy milyen nagy ellenállás felel meg Önnek. Minden gyakorlat végrehajtását kezdje 8 ismétléssel 3 összeállításban. Amikor nehézségek nélkül 12 ismétlést tud végrehajtani 3 összeállításban, növelje az ellenállás nagyságát.

Izomtónus gyakorlat—Fokozza izmai tónusát a kapacitásuk közepes mértékéig. Válassza a közepes ellenállást és minden egyes összeállításban növelje az ismétlések számát. Végezzen el annyi 15 - 20 ismétlésből álló összeállítást, amennyit csak képes, bármilyen kellemetlen érzés nélkül. Minden összeállítás után pihenjen 1 percig. Dolgoztassa izmait inkább több összeállítás elvégzésével, mint a nagyobb ellenállás alkalmazásával.

Súlycsökkentés—Súlycsökkentés céljából alkalmazzon kis ellenállást és minden összeállításban növelje az ismétlések számát. Gyakorlatozzon 20 - 30 percig, maximum 30 másodpercig pihenve az összeállítások között.

Kereszt-edzés—Kombinálja az erősítő edzést és az aerobic gyakorlatot a következő program szerint:
- Erősítő edzés gyakorlatok hétfőn, szerdán és pénteken.
- 20 - 30 perces aerobic gyakorlatok kedden és csütörtökön.
- Egy teljes napi pihenés minden héten, hogy testének időt hagyjon a regenerálódásra.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Ismerkedjen meg az eszközzel és tanulja meg minden gyakorlat helyes formáját. Alkalmazza saját megítélését a megfelelő időtartam meghatározásához minden elvégzendő edzésre, valamint ismétlés- és összeállítás-számra vonatkozóan. Haladjon saját tempója szerint és érzékelje a teste jelzéseit. Minden edzést legalább egy napi pihenő kövessen.

Bemelegítés—Kezdjen 5 - 10 perces nyújtó és könnyű gyakorlatokkal. A bemelegítés megnöveli az Ön testhőmérsékletét, gyorsítja a szívverését és keringését az erősítő gyakorlatokra való felkészülés során.

Edzés—Minden edzésbe iktasson 6 - 10 különféle gyakorlatot. Válasszon gyakorlatokat minden fő izomcsoport számára, hangsúlyozza ki azokat a területeket, amelyeket fejleszteni kíván. Hogy edzése kiegyensúlyozott és változatos legyen, a gyakorlatokat edzésről edzésre változtassa.

Levezetés—Fejezze be 5 - 10 perces nyújtó gyakorlatokkal. A nyújtás megnöveli az izmai rugalmasságát és segít elkerülni a gyakorlat utáni problémákat.

A GYAKORLATOK FORMÁJA

Minden gyakorlat során végezze el a mozdulatokat teljes terjedelmükben és csak a megfelelő testrészeket mozgassa. Az ismétléseket minden összeállításban simán, megállás nélkül hajtsa végre. Minden egyes ismétlés erőkifejtési szakasza körülbelül fele olyan hosszú legyen, mint a visszatérési szakasza. Minden egyes ismétlés erőkifejtési szakaszában fújja ki a levegőt és szívja be a levegőt a visszatérési ütemben. Soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Minden összeállítás után pihenjen rövid ideig.
- Izomépítés — Pihenjen három percig minden egyes összeállítás után.
- Izomtónus fejlesztés — Pihenjen egy percig minden egyes összeállítás után.
- Súlycsökkentés — Pihenjen 30 másodpercig minden egyes összeállítás után.

MARADJON MOTIVÁLT

Motivációs célból jegyezze fel minden egyes edzését. Írja le a dátumot, az elvégzett gyakorlatokat, az alkalmazott ellenállást és az elvégzett ismétlések és összeállítások számát. Havonta egyszer jegyezze fel a súlyát és fő testméreteit. A jó eredmények elérése céljából tegye a testgyakorlást élete rendszeres és élvezetes részévé.

MEGJEGYZÉSEK

ALKATRÉSZJEGYZÉK—Modellszám WEEVBE1495.1

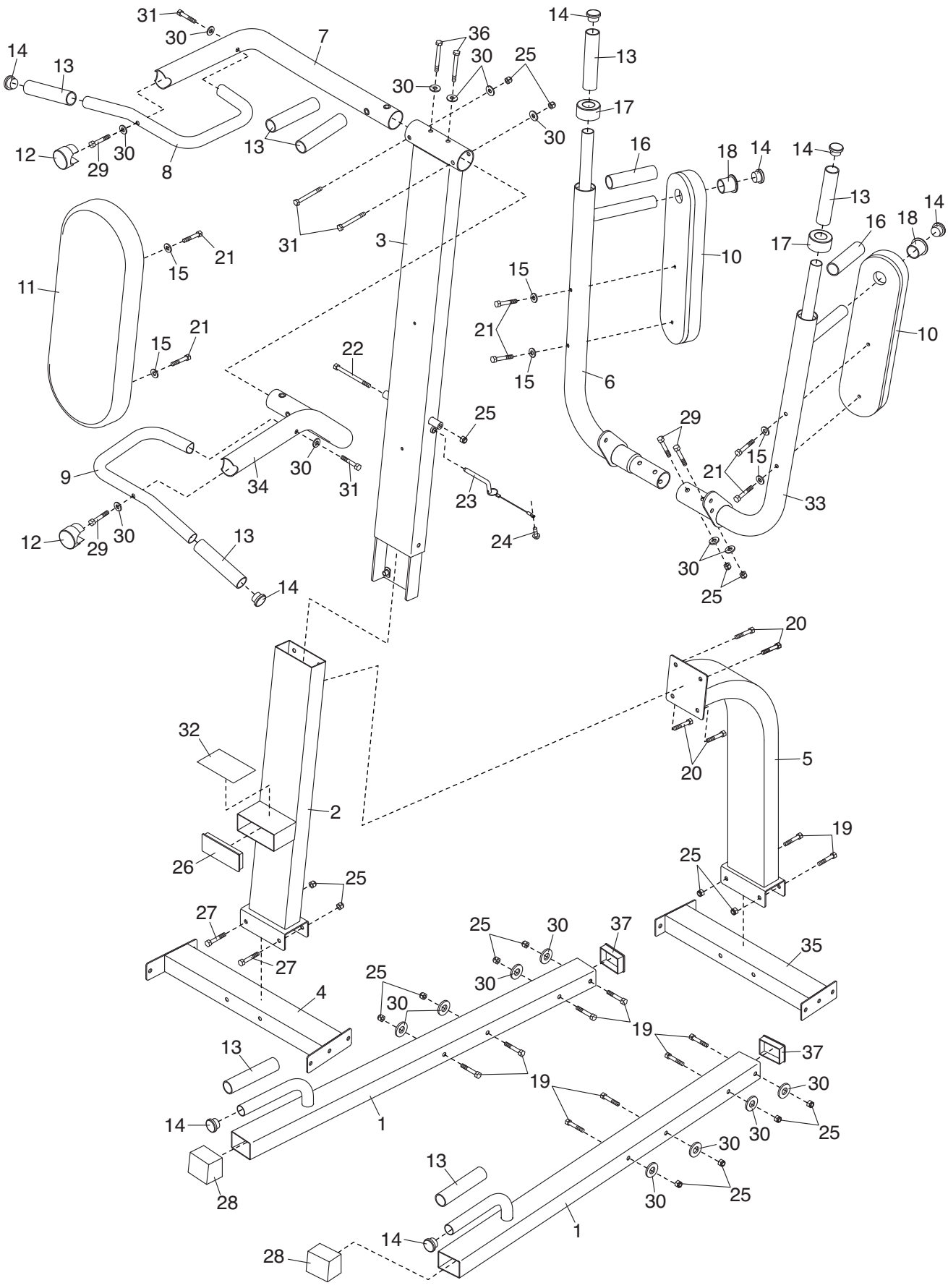
R0709A

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	2	Alap váz	21	6	M6 x 65mm csavar
2	1	Álló alap	22	1	M10 x 215mm csavar
3	1	Álló rész	23	1	Tüske
4	1	Központi alap	24	1	M4 x 16mm Önmetsző csavar
5	1	Támasz	25	17	M10 Ellenanya
6	1	Jobb leengedés kar	26	1	50mm x 127mm belső csavar
7	1	Jobb felemelés kar	27	2	M10 x 95mm csavar
8	1	Jobb fogantyú	28	2	70mm x 50mm külső kupak
9	1	Bal fogantyú	29	4	M10 x 65mm csavar
10	2	Kartámasz	30	18	M10 alátét
11	1	Háttámla	31	4	M10 x 70mm csavar
12	2	50mm kerek belső kupak	32	1	Markolat szalag
13	8	Hosszú habgumi markolat	33	1	Bal leengedés kar
14	8	28mm Kerek belső kupak	34	1	Bal felemelés kar
15	6	M6 Alátét	35	1	Hátsó alap
16	2	Rövid habgumi markolat	36	2	M10 x 75mm csavar
17	2	50mm Kerek kar kupak	37	2	50mm x 70mm belső kupak
18	2	Persely	*	–	Felhasználói kézikönyv
19	10	M10 x 90mm csavar	*	–	Erősítő gyakorlat útmutató
20	4	M10 x 30mm csavar	*	–	Zsír zacskó

Figyelmeztetés: A specifikációk előzetes értesítés nélkül megváltozhatók. Ld. e kézikönyv hátsó fedelén lévő információt a cserealkatrészek rendelésére vonatkozóan. *Ezekről az alkatrészekről nincs illusztráció.

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ—Modellszám WEEVBE1495.1

R0709A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul!

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kód és leírása (lásd az ALKATRÉSZLISTA, valamint a SEMATIKUS ÁBRA a kézikönyv végén)

Kína-ban (c) 2009 ICON IP, Inc. nyomtatott